

Manejo Seguro de los Alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos son comunes, costosas y prevenibles. Cada año, 1 de cada 6 personas en los Estados Unidos se enferma por comer alimentos contaminados. Sigue las siguientes recomendaciones para evitar enfermarte al comer alimentos contaminados:

Lávate bien las manos y limpia con frecuencia las superficies que entran en contacto con los alimentos

- Lávate las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos, y antes de comer.
- Lava los utensilios y las tablas de cortar.
- Limpia y desinfecta el área donde prepararás los alimentos.

Evita la contaminación cruzada

- **En tu hogar:** Usa tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves, los pescados y los mariscos crudos.
- **En el supermercado:** asegúrate de que las carnes, las aves, los pescados y los mariscos crudos se mantengan separados de otros alimentos.
- **En la nevera:** mantén las carnes, las aves, los pescados, los mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos.

Cocina a temperaturas correctas

- Usa un termómetro para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. La temperatura de cocción debe ser lo suficientemente alta para matar los microorganismos que puedan enfermarte.

✚ **Aves enteras y molidas (pollo y pavo)- 165 °F**

✚ **Carne molida, carne de res y cerdo, huevos con cascarrón- 155 °F**

✚ **Mariscos (pescado, mariscos, crustáceos), -145 °F**

✚ **Vegetales- calientes- 135 °F**

Almacena los alimentos a temperaturas seguras

- **Almacenaje en seco (gabinetes o tablillas)- 50-70 °F**
- **Nevera- entre los 34 °F a 38 °F**
- **Congelador- 0 °F**

Descongela los alimentos congelados de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.

Referencias:

Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC) 2017. Mantengan los alimentos seguros. <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/keep-food-safe-es.html>

Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC) 2019. Seguridad de los alimentos. <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/index.html>
Laboy Miranda, Janet; Rosa; Burgos Rosa (2019). Curso inocuidad en los alimentos. Servicio de Extensión Agrícola. Río Piedras, P.R